

# 浅谈少儿舞蹈中软开度的重要性

田 甜

大连市中山区花朵朵艺术培训学校 辽宁 大连 116001

**摘要:** 在多元化的艺术教育领域中,少儿舞蹈作为培养少儿美育综合素质、提升审美能力的重要途径,日益受到社会各界的广泛关注。舞蹈不仅是一门艺术,更是对舞者身体的综合性锻炼,舞者需要具有良好的基础训练与表现力,所以对于舞者的身体柔韧性具有较高要求。而在少儿舞蹈的学习中,软开度作为一项再基础不过的训练内容,其重要性也不容忽视。本文旨在深入探讨少儿舞蹈中软开度的重要性,分析其对少儿身心健康发展的积极影响,并提出相应的训练策略,以此为少儿舞蹈教育提供有益的参考。

**关键词:** 少儿舞蹈;软开度;静态拉伸;基础训练

软开度是指舞者身体各关节及韧带的柔韧性和肌肉的伸展能力。在少儿舞蹈训练中,良好的软开度是掌握舞蹈、提升表演质量的基础,少儿时期是人体生长发育的关键阶段,骨骼、肌肉、韧带等组织具有较高的可塑性,所以在该时期进行科学系统的软开度训练,不仅能够有效促进少儿身体的健康发展,还能为其未来从事舞蹈行业奠定坚实的基础。为此,需要遵循科学的原则和方法,结合少儿不同年龄段的身体发育特点进行有针对性的训练。

## 1 软开度训练定义

软开度在舞蹈术语中,通常指的是舞者身体各关节的灵活性及韧带与肌肉的伸展能力,涵盖了舞者身体的柔韧性、灵活性和协调性等多个方面,是舞蹈技巧的掌握和表演质量的提升关键,通常情况下软开度好的舞者能够更轻松地完成各种大幅度的动作,如跳跃、旋转、舞姿、控制等,同时保持动作的美感与流畅性。

从软开度的构成要素来看,关节是连接各个骨骼的重要部分,其灵活性直接影响到舞者的动作幅度和流畅度,通过针对性的训练,可以增加关节囊的滑液分泌,减少关节面的摩擦,从而提高关节的灵活性;肌肉的伸展性是指肌肉在被动拉长时所表现出的弹性,舞蹈中许多动作都需要肌肉在拉长状态下保持一定的张力和控制力,通过拉伸训练可以增加肌肉的纤维长度和弹性,提高肌肉的伸展性;韧带是连接骨骼和肌肉的重要组织,其柔韧性对于舞蹈动作完成度具有非常重要的影响。通过科学的训练,耗、踢、搬、控这几种有效的拉伸可以增强各个关节上韧带与肌肉的弹性和韧性,使其更好地适应舞蹈动作的需求;身体协调性是指身体各部分在时间和空间上的相互配合能力,良好的身体协调性可以使舞者更加流畅地完成各种复杂多变的节奏性动作,而软

开度训练中的许多动作都需要身体各部位的协同工作,因此有助于提高身体的协调性<sup>[1]</sup>。

## 2 软开度在少儿舞蹈中的作用

### 2.1 软开度是少儿舞蹈技巧掌握的基础

在少儿舞蹈中,软开度的好坏直接影响到少儿对舞蹈动作的完成情况,良好的软开度能够使少儿更加轻松地完成各种大幅度的舞蹈动作,如跳跃、旋转、控制、舞姿等,同时保持动作的美感与流畅性。如果少儿舞者缺乏软开度的训练,在尝试完成相应的动作时可能会感到困难,甚至因为动作不到位而导致受伤,所以软开度训练在少儿舞蹈中具有举足轻重的地位,是少儿掌握舞蹈、提升动作质感的基础性训练。

### 2.2 有助于提升少儿舞蹈的美感

舞蹈是一种视觉艺术,观众通过观赏舞者的动作、线条来感受舞蹈带来的美。在少儿舞蹈中,软开度好的少儿能够展现出更加流畅、优雅的动作线条,给观众带来更加愉悦的观赏体验,相反如果少儿缺乏软开度,其动作可能会显得生硬、不自然,从而影响舞蹈给少儿带来美育教育中的缺失。所以软开度训练对于提升少儿舞蹈的美感具有重要意义。

### 2.3 预防少儿舞蹈中的运动损伤

舞蹈训练通常伴随着高强度的身体活动,而少儿正处于生长发育的关键时期,骨骼、肌肉、韧带等组织较为脆弱,所以软开度训练是预防运动损伤具有重要的作用。良好的软开度可以有效减少运动带来的损伤风险,通过科学的软开度训练,可以增强少儿肌肉和韧带的弹性,提高各关节的支撑性,从而在跳舞过程中更好地保护自己的身体<sup>[2]</sup>。

### 2.4 有助于提升少儿的舞蹈表现力

舞蹈是一种运用肢体表达情感的艺术,舞者需要通

过身体语言来传达内心的情感。在少儿舞蹈中,软开度训练不仅有助于少儿掌握舞蹈动作、提升跳舞带来的美感,还能够增强少儿的舞蹈表现力。良好的软开度可以使少儿更加自信、自如地表达自我,使舞蹈表演更加生动、形象。通过科学合理的软开度训练,少儿可以更好地理解舞蹈的情感内涵,用身体语言来传达自己的情感,从而更好实现与观众的共鸣。

### 3 少儿舞蹈中软开度的有效训练方法

#### 3.1 静态拉伸

静态拉伸是一种通过缓慢、持续的动作来拉长肌肉和韧带的训练方法,在拉伸过程中,肌肉和韧带会受到缓慢而相对温和的拉力,从而促进肌纤维弹性和韧带柔韧性的增强,通过静态拉伸,可以增加肌肉纤维的长度和弹性,使韧带更加有拉伸力,从而提升身体的整体柔韧性;静态拉伸能够放松紧张的肌肉,减少肌肉拉伤和韧带撕裂的风险,有效预防舞蹈训练中的运动性损伤;良好的柔韧性可以使少儿舞者更加轻松地完成各种大幅度的舞蹈动作,提升动作的质感和流畅性。

在进行静态拉伸训练之前,需要做好充分的准备工作,以确保训练的安全和有效性,比如可以进行5—10分钟的全身运动热身,如慢跑、小跳及舞蹈基础动作的拉伸环节,以提高身体温度和血液循环,确保拉伸环境安静、舒适,避免在过冷的环境中进行拉伸<sup>[3]</sup>。

软开度的提升是一个长期且渐进的过程,静态拉伸训练应遵循由易到难、由浅入深的原则,逐步增加拉伸的难度与强度。通过持续、有效的训练,帮助舞者逐步提高身体的潜能,且静态拉伸不仅是身体的训练,也是培养内心的训练过程,舞蹈老师应引导舞者在拉伸过程中保持呼吸的顺畅与内心的平静,通过吸气吐气、放松冥想等技巧,帮助舞者实现身心的内外统一。解放四肢是舞蹈动作的基础,其软开度直接影响舞者的动作幅度与美感,静态拉伸训练中可通过坐姿前屈、站立前腰等动作,重点拉伸大腿后侧的股二头肌与小腿的腓肠肌,舞蹈老师应要求少儿保持膝盖由弯到直的训练过程,以避免过度拉伸膝关节,同时引导孩子们感受腿部肌肉的放松与延伸。胯关节的灵活性对于舞蹈中的腿部环动、跳跃等动作具有重要作用,静态拉伸时可采用青蛙趴、小跨、大跨等姿态的负重训练,针对大腿内侧的内收肌群进行拉伸,舞蹈老师需指导少儿保持背部挺拔,避免腰椎过度代偿,同时鼓励舞者通过调节呼吸的方式来放松胯部肌肉。腰部训练的主要目的是增加幼儿腰部的柔韧性、控制能力和力量,为日后舞蹈表演中的各种腰部技巧与舞姿打下坚实基础,通过科学的腰部训练,可以

帮助幼儿更好地掌握舞蹈动作,提升舞蹈表现力,训练过程中应注重幼儿腰部肌肉群的均衡发展,既要加强腰部前屈的训练,也要重视腰部后伸、侧屈的训练,以保证腰部功能的全面提升;训练时从简单的腰部拉伸动作开始,如站立或跪坐时进行腰部的前屈、后伸、侧屈等动作,帮助幼儿感受腰部的运动轨迹和力量变化。

#### 3.2 动态拉伸

动态拉伸是一种通过练习舞蹈动作或局部运动范围的活动性拉伸,以增加肌肉温度、血液循环和柔韧性的方法,与静态拉伸相比,动态拉伸更注重肌肉的动态活动和关节的灵活性确保在松弛的状态下进行,这样有助于身体进行更高强度的训练,通过动态拉伸,可以增强肌肉与韧带的拉撑力,使肌肉与韧带更加张弛有度和易于伸展,且动态拉伸可以有效激活肌纤维,增强肌肉的力量和韧性,提高舞蹈动作的延展性和流畅性。

在进行动态拉伸之前,进行关节的环动和摆动练习,如手腕、脚踝、膝盖和大关节的旋转,以增加关节的灵活性和控制力。在腿部动态拉伸时,少儿站立,单手扶把杆,交替进行前腿、旁腿和后腿摆动踢腿动作,感受大腿前侧和臀部的关节、韧带与肌肉的拉伸,然后向前迈出一大步,前腿弯曲成90度,后腿伸直,然后交替进行,感受大腿后侧的拉伸。在进行腰部动态拉伸时,少儿站立,双脚分开与肩同宽,双手放在腰间,向左右两侧进行旁腰的拉伸动作,感受腰椎两侧肌肉与韧带的力;双脚分开与肩同宽,双手伸直放在与肩平行的位置,向前弯曲腰部,尽量使双手触地,然后慢慢抬起,感受前后腰部的弯曲和拉伸。在进行动态拉伸训练时,少儿需要保持呼吸顺畅,不要憋气或急促呼吸,且拉伸时根据自己的身体素质能力进行,在软开度训练过程中并没有统一性,要根据每个孩子的身体能力进行不同强度的训练方式进行。如有不适或疼痛,应立即停止,同时可以将动态拉伸动作与气息相结合,使少儿们在熟悉的舞蹈动作中进行拉伸,提高训练的兴趣和效果<sup>[4]</sup>。

#### 3.3 力量训练

力量训练是通过抗阻运动来增强肌肉力量和耐力的方法,在少儿舞蹈中,力量训练能够增强肌肉纤维的收缩能力,提升肌肉力量和耐力,使少儿舞者在舞蹈中能够更轻松地完成各种动作,且通过力量训练,可以增强核心肌群的力量,达到运用力量训练辅助加强柔韧性训练的目的。

在少儿舞蹈中,力量与软开度并非孤立存在,而是相互依存、相互促进的关系,力量训练能够增强肌肉的力量和耐力,为舞蹈动作提供稳定的支撑,且肌肉力

量的提升也有助于舞者更好地控制身体,实现更大幅度的软开度动作。少儿舞蹈中的力量训练应注重全面性与均衡性,训练应涵盖身体的各个部位,包括四肢、躯干和核心肌群,以确保舞者在舞蹈中能够展现出均衡的美感和力量,同时训练还应考虑不同肌肉群之间的力量平衡,避免某些肌肉群过度发展而导致身体形态的不协调。在训练过程中,将力量训练融入舞蹈动作中是提升少儿舞蹈软开度的有效策略,老师在授课时可以设计一些包含力量元素的动作结合在舞蹈组合中,让舞者在练习舞蹈动作的同时增强肌肉力量,比如在跳跃动作中加入深蹲的元素,或者在旋转动作中强调核心肌群的收缩;核心肌群是舞蹈动作稳定性和力量的重要来源,所以在少儿舞蹈的力量训练中,需要特别注重核心肌群的强化性训练,老师可以设计一些针对腹部、背部和骨盆周围肌肉的训练动作,如平板支撑、仰卧起坐和俄罗斯转体等,以提升舞者的核心力量。

#### 3.4 基础训练

通过有针对性的技巧练习,可以帮助少儿们增强肌肉力量、提高身体协调性,进而实现舞蹈动作的流畅与美感。在基础动作训练中,可以利用把杆进行基础的拉伸和力量训练,如扶把做蹲、立、擦地、小踢腿等动作,能够增强腿部和脚部的力量,提高动作的稳定性和准确性;通过地面上的坐姿、躺姿等动作,进行身体的拉伸和放松,如坐姿下的前屈、后仰、侧弯等,可以帮助少儿们打开身体的各个部位,提高身体的灵活性和柔韧性。在组合动作训练中,将基础动作进行组合,形成简单的舞蹈组合,通过反复练习可以帮助少儿们掌握动作之间的衔接和转换,提高身体的协调性和舞蹈的连贯性;在基础组合的基础上,加入一些技巧性动作,如跳跃、旋转、翻滚等,从而可以进一步提升少儿们的软开度,使得少儿的舞蹈更加丰富多彩<sup>[5]</sup>。

#### 3.5 综合训练

在综合训练中,可以进行单一动作与复合连接动作的交替进行,通过单一动作的训练,少儿们可以掌握舞蹈的基础技巧元素,如跳跃、旋转、翻腾等,而将单一

动作与基础技巧元素进行链接,形成简单的舞蹈组合训练,可以帮助少儿们更好地理解和运用舞蹈语汇,提高身体的协调性和舞蹈动作的连贯性。在训练过程中可以从简单的基础动作开始进行,逐步过渡到复杂的组合动作,并注重动作的细节和表现力,引导少儿们理解如何合理的支配肢体和运用其舞蹈动作,通过动作和表情将其舞蹈语汇准确表达呈现出完整的舞段。同时,在综合训练中,力量与柔韧性的平衡发展具有重要作用,通过力量训练可以增强少儿们的肌肉力量和耐力,提高舞蹈动作的稳定性和准确性,而通过柔韧性训练,可以帮助少儿们完成更大幅度、更具有难度的舞蹈动作、提高身体的能动性 and 舞蹈的美感。

#### 结束语

综上所述,少儿舞蹈软开度训练对于孩子们的成长与发展具有不可忽视的重要性。它不仅能够有效提升孩子们的身体灵活性和舞蹈美感,更在培养孩子们坚韧不拔的精神和团队协作能力方面发挥着积极作用。通过科学的软开度训练,我们可以为孩子们打下坚实的舞蹈基础,帮助他们在舞蹈的道路上走得更远、更稳。因此,我们应该充分重视少儿舞蹈软开度训练,为孩子们提供更多的机会和资源,让他们在快乐中成长,在舞蹈中绽放光彩。

#### 参考文献

- [1]杨琳轩.浅谈少儿舞蹈科学训练的方法[J].戏剧之家,2022(13):128-130.
- [2]张凤丹.少儿舞蹈表演创作过程思考[J].艺术评鉴,2022(2):97-99,147.
- [3]梁馨予.少儿舞蹈教学中民族舞蹈的融入思考[J].科教导刊-电子版(下旬),2022(10):204-205.
- [4]周正伟.试论舞蹈培训机构在少儿舞蹈普及教育中的重要作用[J].科教导刊-电子版(中旬),2022(10):279-281.
- [5]胡莎莎.浅谈非专业少儿舞蹈教学中的兴趣与创造力培养[J].空中美语,2022(11):668-670.